WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE

MIESIĘCZNIK

ORGAN SEKCJI NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO

WARSZAWA NR. 1

WRZESIEŃ 1934-5 ROK II

TREŚĆ NUMERU:

NAKŁADEM ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO

ADRES REDAKCJI I ADMIN.: Warszawa, Wybrzeże Kościuszkowskie 35.
Redakcja czynna codziennie od godz. 11 do 14. Tel. 543-55.
Administracja czynna od godziny 8-ej do 15-ej. Tel. 269-69.

WARUNKI PRENUMERATY:

Prenumerata roczna	zł. 8.—
Dla członków Związku Nauczycielstwa Polskiego .	zł. 4.—
Przy prenumerowaniu dwóch i więcej czasopism .	zł. 3.—

KONTO P. K. O. Nr. 435.

KAŻDY CZŁONEK Związku Nauczycielstwa Polskiego może otrzymać „Wychowanie Fizyczne” bezpłatnie, jako dodatek miesięczny do „Głosu Naucz.”.

Zakłady Graficzne „NASZA DRUKARNIA”, Warszawa, Sienna 15.

WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
1934-5 — N 1
WARSZAWA

OD REDAKCJI

Stałe zwiększanie nakładu naszego czasopisma, który pod koniec ubiegłego roku szkolnego wyniósł już kilkanaście tysięcy, stwierdza najdobitniej, jak pożytecznym organem jest Wychowanie Fizyczne w Szkole. W dobie dzisiejszej, kiedy obserwujemy, szczególnie w zakresie wychowania fizycznego, coraz większą odległość pomiędzy praktyką szkolną, a pedagogiczną myślą teoretyczną, kierunek miesięcznika naszego, nastawiony przedewszystkiem na praktykę szkolną, okazał się naprawdę celowym. Utrwaleni w tem przekonaniu rocznem doświadczeniem, kierunek ten nadal zachowamy, starając się go stale precyzować.

Obserwując współczesne drogi rozwoju wychowania fizycznego, widzimy wyraźny zwrot do ćwiczeń i sportów terenowych jako to: turystyka piesza, narciarska, kajakowa, żaglowa, ćwiczenia polowe i t. p. Sprawnościom, będącym podstawą tych sportów terenowych, poświęcimy przeto jaknajwięcej uwagi. Będziemy starali się jaknajdokładniej informować naszych Czytelników o ruchu wychowania fizycznego w Polsce i zagranicą, aby tem samem trzymając rękę na pulsie, móc go krytycznie oceniać.

Przedewszystkiem chodzi nam jednak o aktywny stosunek czytelników do naszego czasopisma. Z radością notujemy kilkanaście artykułów i listów, nadesłanych już w tym roku z prowincji, od osób nieznanych redakcji, które to artykuły wykorzystamy w najbliższych numerach. W ten sposób utrzymując żywy kontakt z pracownikami z terenu, będziemy mieli pewność, że pismo nasze jest ściśle związane ze szkołą i nauczycielem. Im bowiem przypada w udziale obowiązek praktycznego ukształcenia woli młodzieży drogą ćwiczeń cielesnych. Zadanie niesłychanie trudne i ważne. Nie spełni swego obowiązku obywatelskiego ten wychowawca fizyczny, który zadań tych nie wykona.

Mamy początek roku szkolnego. Stajemy do pracy ze świeżym zapasem sił. Niech ta praca wyda stokrotny plon. Nie żałujmy sił i trudu, albowiem niemasz znoju, którego dla mocarstwowej potęgi Polski, można byłoby nie podjąć.

ROŚNIĘCIE

PRZYROST MASY CIELESNEJ, KSZTAŁTOWANIE SIĘ POSTACI I NARZĄDÓW.

Rozwój cielesny nie odbywa się równomiernie. Znaczy to, że po pierwsze powiększanie się postaci ludzkiej w okresie młodości ma fazy przyspieszenia i fazy zwolnienia, przyczem już rośnięcie wzdłuż i rozrastanie się wszerz nie idą równolegle, a jakgdyby kolejno się w przodowaniu zmieniają; po drugie, poszczególne tkanki lub narządy anatomiczne też nie rozwijają się równolegle, co pozwoliło pierwszemu biometrze Guéneau de Montbeillard'owi wykreślić odmienne krzywe rozwoju dla różnych narządów cielesnych. Cały przeto proces rośnięcia i rozwoju anatomicznego oraz jak to się jeszcze okaże, i psychicznego, wywołuje wrażenie, że natura dysponując dla każdego osobnika określoną dlań ilością energji rozwojowej nie urabia całej postaci odrazu, a skupia się to na jednej to znów innej cesze konstrukcyjnej albo czynnościowej, słabiej zasilając energją rozwojową pozostałe części ustroju. Zarysowuje się tu prawo jedności energji rozwojowej.

Dość podobnie postępuje snycerz, który rzeźbiąc figurą naszkicuje całą postać, poczem opracowuje dokładnie fragmenty: to ten, to inny szczegół.

Selektywne nakierowywanie przez głos natury energji rozwojowej ma podstawę biologiczną i filogenetyczną tę samą dla wszystkich osobników młodych.

Ale możliwe są też pewne indywidualne lub rasowe zmiany rytmu rozwojowego, zależne od wpływów środowiskowych. Np. wcześniejsze dojrzewanie płciowe u południowców, a również u mieszkańców miast wielkich; przedwczesne rozdmuchanie ambicyj sportowych u chłopców niedojrzałych fizycznie — ale wciągniętych już w orbitę „życia klubowego". Przypuszczać należy, że takie wpływy środowiskowe, fizykalne i psychiczne, zakłócające filogenetyczny bieg rozwoju — o ile przyspieszają osiągnięcie pewnych zdobyczy rozwojowych — to czynią to kosztem innych stron ustroju, których rozwój bywa skrócony, zahamowany. I zdaje się, że ma rację Backman (1925), gdy twierdzi, że przebieg rośnięcia stoi w bliskim stosunku do ostatecznego wzrostu.

Plastyczność młodego ustroju sprawia, że poddaje on się dość łatwo wpływom środowiskowym. Na tem polega z jednej strony ogromne znaczenie „wychowania domowego", z drugiej znów stosunkowa łatwość produkowania „cudownych dzieci" — czyli specjalizowania ich

w pewnych umiejętnościach (np. w kierunku akrobacji, muzykalności i t. p.).

Skłonność do specjalizacji zamiłowań, zaiteresowań, sprawności — mająca zarówno dobre, jak i złe strony w życiu ludzkiem, być może, bierze początek biologiczny z owej biologicznej koncetracji energji rozwojowej, o jakiej dopiero co mówiliśmy, czyli z uprzywilejowania w pewnych okresach rozwojowych określonych cech konstrukcyjnych i czynnościowych.

Noworodek, który w ostatnim czasie swego życia łonowego rósł szybko, bezpośrednio po urodzeniu musi się przyzwyczajać do nowych warunków bytowania. Jest na to potrzebna pewna energja rozwojowa i tę część natura odejmuje od rozpędu rośnięcia. W ciągu kilku dni albo i paru tygodni tempo rośnięcia zwalnia się, ale wkrótce, jak tylko nastąpi otrzaskanie się z nową sytuacją, prawie że powraca do poprzedniego przyrostu z końca okresu łonowego.

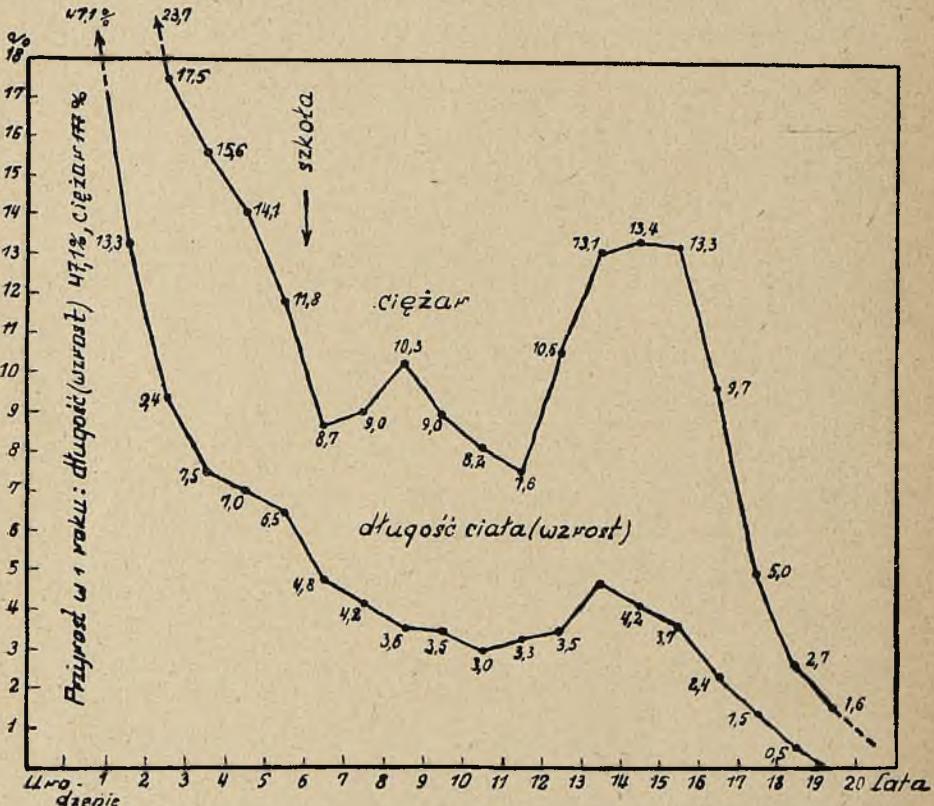
Jeżeli atoli rozpatrywać rośnięcie w ciągu całego pierwszego roku, odrzuciwszy omówione krótkie zakłócenie na początku, — to rozpęd rośnięcia trzech pierwszych miesięcy jest wybitnie konstrukcyjnym. Czynności uczuciowe i ruchowe przejawiają się nieznacznie. Na pierwszym planie stoi przemiana materji budująca ciało; ale budzące się życie duchowe odciągnie niebawem ku sobie część energji życiowej, która początkowo służyła prawie wyłącznie do celów budowlanych. Rezultatem tego jest stopniowe zwalnianie tempa rośnięcia (przybytku ciężaru), i wzmocnione odżywianie nic tu nie jest w stanie pomóc, bo zmniejszenie energji rośnięcia jest konsekwencją rozwoju innych wartości ustroju. Energja musi się dzielić na różne potrzeby rozwojowe. Aż do końca 10 roku życia różnice w rośnięciu chłopców i dziewcząt są bardzo małe. Ale u dziewcząt zaczyna się już od 11 roku pokwitanie. Od tego czasu wykresy rośnięcia dla chłopców i dla dziewcząt rozchodzą się. Dziewczynki, które do tego momentu były trochę mniejsze i lżejsze, niż chłopcy, teraz są wyższe, a w 12 roku nawet cięższe. W 13 i 14 nawet są fizycznie lepiej rozwinięte ,niż chłopcy tegoż wieku.

Zmiany w tempie rośnięcia wystąpią wyraźnie, jeżeli porównać względny przyrost w ciągu jednego roku z takimże przyrostem w ciągu poprzedniego według formułki:

$$\frac{\text{względny przyrost za rok X}}{\text{,, \quad ,, \quad ,, \quad ,, \quad X}-1} \times 100.$$

Przyjmując, że względny wzrost wzdłuż u chłopca w pierwszym roku życia wynosi 100 — otrzymamy w 2 roku życia tylko 28,4% tej liczby,

czyli zmniejszenie energji rośnięcia o 72%. W trzecim roku przyrost wynosi już tylko 70,5% przyrostu z roku poprzedniego, czyli zmniejszył się o 29,5%. Uderza nas gwałtowny spadek energji rośnięcia w 2 roku w porównaniu z pierwszym. Widocznie jakieś silne wpływy, hamujące rośnięcie, musiały tu wystąpić i odciągnąć energję rozwojową w inną

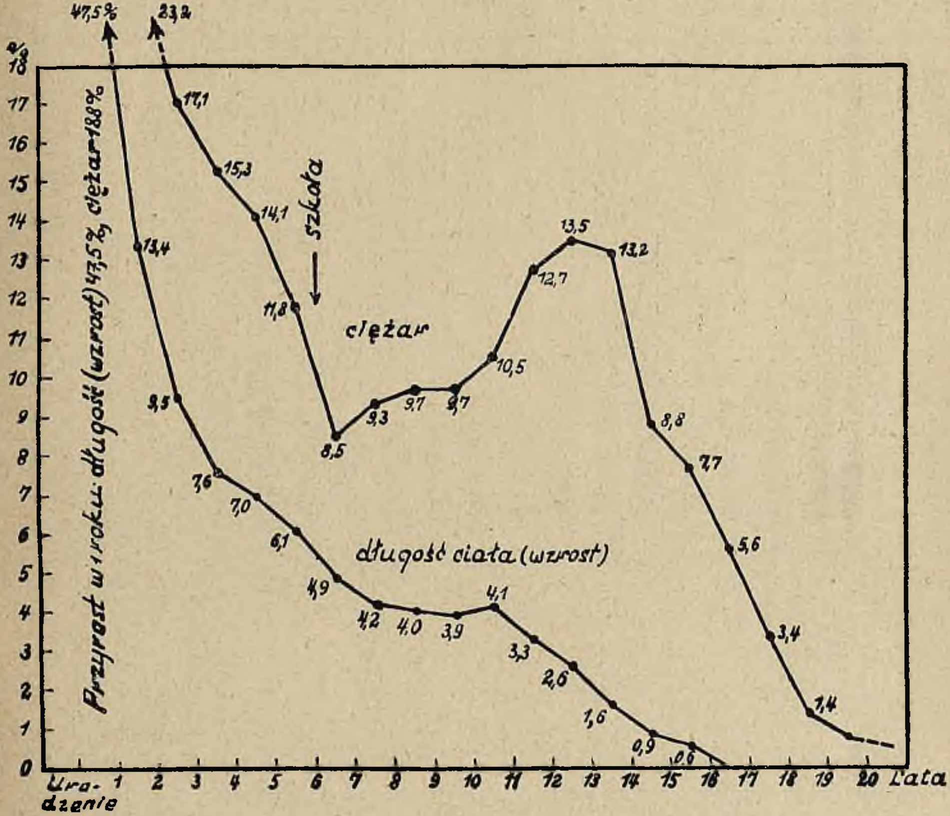


Względny przyrost u chłopców według Pfuhla — 1928.

stronę. Rzeczywiście, na pograniczu 1 i 2-go roku zachodzi olbrzymia zmiana w życiu dziecka. Ze stworzenia leżącego i poruszającego się czworonożnie, staje się dwunożnym. Staje po ludzku i uczy się chodzić. Zaczyna mówić! Od piersi matczynej przechodzi do mleka krowiego oraz do pożywienia roślinnego. Toż tu zaczyna się samodzielność i czynny stosunek do otoczenia. Jeżeli miał prawo prof. Hans Spitzy napisać, że: „to samo prawo stwarzania, które kazało żywym istotom powtarzać przed ich urodzeniem wszystkie fazy rozwoju gatunku — również i w rozwoju pozałonowym człowieka pokazuje nam te stopnie,

które człowiek przebył w dawnych tysiącleciach", to znów wobec przewrotu, jaki zachodzi między pierwszym a drugim rokiem życia powtórzymy za Häckelem, że chód dwunożny, związana z nim postawa ludzka i powstanie mowy, to „przekroczenie drugiego progu, aby się stać człowiekiem".

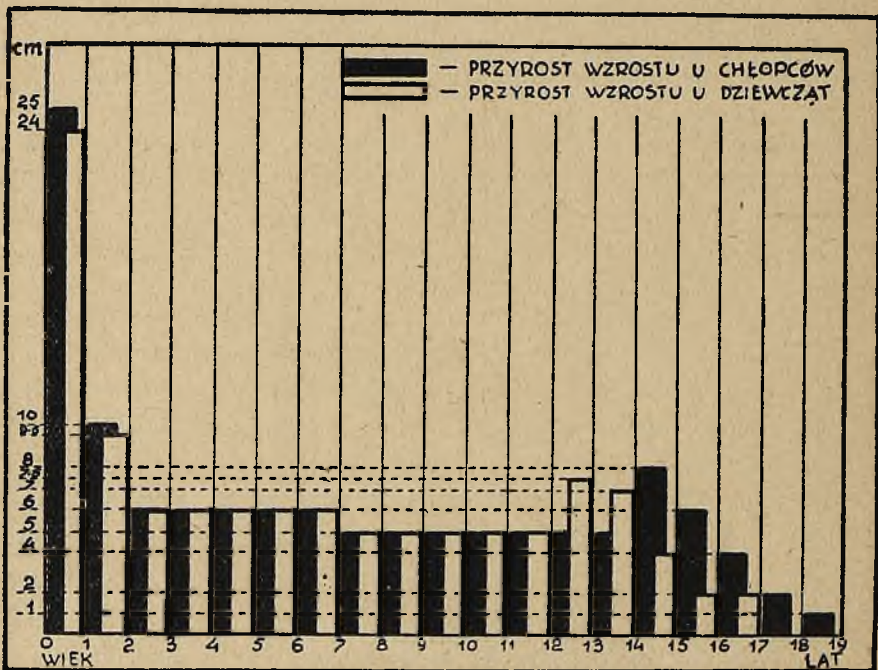
Wracając do zmniejszania się energji rośnięcia, widzimy (według W.



Względny przyrost u dziewcząt według Pfuhla — 1928.

Pfuhla 1928): w 4 roku życia 79,7,5 — 93,6 — 93,5 nieznaczny spadek; w 7 roku życia 73,8 wpływ pójścia do szkoły: przyhamowanie rośnięcia; w 8 roku życia 81,8, 9 — 86,1, 10 — 96,5, 11 — 86,1 różnice są małe; w 12 roku życia 109, 13 — 108, 14 — 135 przyspieszenie pokwitaniowe; w 15 roku życia 88,6, 16 — 88,5, 17 — 64,5, 18 — 61,2, 19 — 42,8, 20 — 0 zrazu powolne, potem coraz znaczniejsze ustawanie rośnięcia. U dziewcząt przebieg sprawy rośnięcia jest podobny, tylko zachodzi pewne przesunięcie okresów charakterystycznych. Z m i a n y p r o-

porcyj cielesnych są skutkiem omówionego wyżej wysuwania się na czoło w rośnięciu to tej to owej właściwości i coraz to innych narządów.



Tempo wzrostu w zależności od wieku według J. Bogdanowicza („Zarys rozwoju fizycznego dziecka" — 1930).

Całkowita długość noworodka wynosi 4 długości jego głowy, gdy u dorosłego stosunek wzrostu do osi pionowej głowy wynosi 8:1. Szyja z wiekiem wydłuża się. Aż do połowy okresu pokwitania tułów wydłuża się o wiele mniej niż kończyny. Natomiast ku końcowi tego okresu znacznie powiększa się poprzeczny wymiar (czołowy) klatki piersiowej. U noworodka kończyny są bardzo krótkie, ale ku połowie pokwitania wydłużają się znacznie. Tylko że wydłużanie się kończyn ustaje rychlej niż rośnięcie tułowia wzdłuż. U noworodka ręce są wyraźnie dłuższe niż nogi, ale w późniejszym wieku jest przeciwnie. Po zakończonym rośnięciu kobiety mają dłuższy tułów niż mężczyźni, szerszą miednicę i krótsze kończyny niż mężczyźni. Według Martina pięciolatek osiąga 60% wzrostu u dorosłego; 10-latek — 75%; 15-latek 90%.
Rubner chciał powiązać żywość rośnięcia ze względną wielkością powierzchni ciała. Im ta większa, tem lepsza przemiana materji. Wynikałoby z tego, że tem łatwiej rość im się ma większą względną powierzchnię ciaał w stosunku do ogólnej masy cielesnej.

Według już cytowanego W. Pfuhla energja rośnięcia ma być zależna od stosunku między trzewami służącemi do przyswajania energji kalorycznej pokarmów a narządem ruchowym, który głównie te kalorje zużywa. Rzeczywiście trzewa są u małych dzieci stosunkowo bardzo duże, ale z wiekiem powiększają się już nieznacznie podczas gdy mięśnie — narządy ruchu mocno się rozrastają. Im dziecko młodsze — tem wyraźniej przyswajanie (asymilacja) góruje nad rozpadem (dysymilacja). Gdy ruch mięśniowy zużywa kalorje — oczywiście mniej materjału przyswaja się dla celów budowlanych.

v. Hoesslin przypuszcza, że dzieci szybkie rośnięcie zawdzięczają obfitszemu ukrwieniu narządów służących przemianie materji. Zgadza się to z wywodami H. Spitzy'ego, że serce dziecka jest stosunkowo do masy cielesnej dość duże a światło dużych naczyń krwionośnych większe niż u dorosłego; dlatego to serce dziecięce pracuje mniejszym nakładem siły i następstwem tego jest znana ruchliwość dzieci, która nie wywołuje utrudzenia serca. Z wiekiem wielkie naczynia krwionośne wyciągają się, ich światło maleje i szczególniej w okresie raźnego wydłużania się tułowia i kończyn (pokwitanie) a wtedy warunki pracy dla serca stają się znacznie gorsze. Według Müllera bezpośrednio przed pokwitaniem serce jest stosunkowo do masy ciała najmniejsze, tętnice i żyły najcieńsze i dopiero po ukończeniu pokwitania stosunki te znów stają się lepsze. Ciężar serca rośnie ogółem 15-krotnie, gdy masa ciała 20-krotnie. Znajomości tych stosunków między wielkością serca, światłem naczyń i masą, ciała zmiennych w różnych okresach życia, jest nader ważna dla higjeny wysiłków i pracy fizycznej u dzieci i młodzieży. Zauważywszy tu, że dzieci poniżej 10 lat nie ulegają niebezpieczeństwu przeforsowania serca poprostu dlatego, że wola ich nie jest tak rozwinięta, żeby je potrafiła znosić do nadmiernych wysiłków. Zato wraz z umacnianiem się woli — niebezpieczeństwo wzrasta i jest największe tuż przed pokwitaniem i podczas tych przemian ustrojowych, które mianem pokwitania nazywają. Znów tu można przypuszczać, że energja rozwojowa zajęta jest głównie wytwarzaniem odrębności płciowych a zaniedbuje nieco harmonję proporcyj cielesnych. Jest to nowe potwierdzenie prawa jedności energetycznej dzieła rozwoju.

W. OSMOLSKI

ORGANIZACJA ĆWICZEŃ CIELESNYCH W SZKOLE POWSZECHNEJ

Coraz liczniejsze rzesze nauczycielskie zaczynają uznawać, że ćwiczenia cielesne należą do najtrudniejszych przedmiotów nauczania. Coraz częściej pojawiają się życzenia, aby Ministerstwo Oświaty spowodowało ukazanie się najszybsze odpowiednich podręczników, bez których realizacja nowego programu ćwiczeń cielesnych jest wogóle niemożliwa. Obawiam się, że z jednej ostateczności wpadamy w drugą; że, dawniej, a w niektórych szkołach jeszcze i dzisiaj, o ćwiczenia cielesne dobijaliśmy się, gdyż uważaliśmy je za przedmiot „wypoczynkowy", bo to i przygotowywać się nie trzeba i zeszytów do poprawiania niema, — tak obecnie znowu przesadzamy w ogromie trudności. Naturalnie, ćwiczenia cielesne nie należą do przedmiotów łatwych; trzeba je nietylko umieć prowadzić, ale także mieć pewne do nich zamiłowania; trzeba się do ich prowadzenia gruntownie przygotowywać, ale to wszystko jeszcze nie upoważnia nikogo do określania siebie, jako zupełnie niezdolnego do prowadzenia ćwiczeń cielesnych.

Zanim kiedyś omówię całokształt wymagań, jakie ćwiczenia cielesne stawiają wychowawcy fizycznemu, chciałbym tutaj pokrótce omówić organizację ich w szkole taką, aby one nietylko nie stanowiły najtrudniejszego zadania dla nauczyciela, ale także, aby przyniosły dziatwie możliwie największy pożytek.

Kiedy powierzono mi prowadzenie ćwiczeń cielesnych w jakichś klasach, to najpierwszem mojem zadaniem będzie zdanie sobie sprawy z tego, z jakim materjałem dziecięcym mam do czynienia, oraz jakiemi możliwościami dysponuję. Innemi słowy, staram się odpowiedzieć sobie, czy dziatwa w danej klasie odpowiada pod względem rozwoju cielesnego rzeczywiście wiekowi danej klasy, czy są odchylenia i czy te odchylenia, w górę lub w dół, są tak liczne, że zmuszą mnie do stosowania programu klasy niższej lub wyższej. Musimy tutaj otwarcie powiedzieć, że przecież w klasach wyższych szkoły powszechnej, a w niższych klasach gimnazjalnych bardzo rzadko spotkamy młodzież pod względem swej sprawności stojącą na odpowiednim poziomie. Ponieważ zaś brak nam jakichś ścisłych metod do określania stopnia rozwoju dziatwy i młodzieży, ponieważ choćby nawet te metody istniały, to byłyby prawdopodobnie oparte o jakieś ścisłe bardzo pomiary, a może do tego znowu potrzebne byłyby jakieś precyzyjne instrumenty, — przeto przy tem pierwszem zadaniu nie będę się do takich sposobów uciekał, ale poprostu określę stopień rozwoju przy pomocy zwykłej

obserwacji. Kilka pierwszych lekcyj ćwiczeń cielesnych poświęcę dowolnym zabawom i grom, abym podczas nich mógł zaobserwować dziatwę. Wybiorę sobie jakieś charakterystyczne ćwiczenia szybkości (np. bieg), zręczności (jakiś skok lub ćwiczenie równoważne) i siły (najlepiej jakiś rzut) i na podstawie tej obserwacji zdam sobie sprawę z tego, czy dziatwa jest na odpowiednim poziomie. Mogę tu nawet dobrać pewne ćwiczenia przepisane w programie, jako wyniki nauczania. Określiwszy sobie poziom mojej klasy, przystępuję do określenia warunków nauczania. Muszę sobie bowiem zdać sprawę z tego, jakiemi możliwościami dysponuję. I znowu musimy tu wyraźnie stwierdzić, że warunki pracy naogół są bardzo trudne i możliwości nasze wobec tego są bardzo małe. Bardzo ważnem jest więc stwierdzenie, które z tych warunków są istotne i co w nich możemy zmienić na lepsze. Przedewszystkiem miejsce ćwiczeń. Sale gimnastyczne posiada bardzo niewiele szkół. Trzeba zatem odrazu pomyśleć, gdzie się będą odbywały ćwiczenia wtedy, gdy niepogoda lub dotkliwe zimno uniemożliwi prowadzenie ich pod gołem niebem. Szukamy jakiejś sali w szkole, a czasem i poza szkołą (sale domów ludowych, świetlice strzeleckie, remizy straży pożarnych). Sale takie nie mogą być traktowane, jako sale gimnastyczne, gdyż czystość w nich wiele pozostawia do życzenia, tem niemniej mogą nam doskonale służyć, jako kryte boiska. Jeżeli to wszystko chybi, wtedy musimy zawczasu myśleć o prowadzeniu ćwiczeń cielesnych w izbie szkolnej, w tej naszej zwykłej izbie, zastawionej od ściany do ściany ławkami szkolnemi. Jeżeli istnieje taka konieczność, trzeba będzie zabiegać o takie urządzenie, możliwie największej izby szkolnej, aby właśnie w niej mogły się odbywać wszystkie godziny ćwiczeń cielesnych. Niech na godziny ćwiczeń cielesnych inne klasy przychodzą właśnie do tej izby, a natomiast w dni pogodne w tej izbie będą się odbywały normalne lekcje jakiejś klasy. Naturalnie, że taka wędrówka klas na lekcje jest uciążliwa, ale jest to zło mniejsze, aniżeli całkowite skreślanie godzin ćwiczeń cielesnych, lub też prowadzenie ich w takich warunkach, w jakich klasa normalnie nie może się poruszyć. W izbie szkolnej, przeznaczonej do prowadzenia ćwiczeń cielesnych, możemy ustawić ławki tak, aby uzyskać przejście wokoło nich; można usunąć z tej klasy wszystkie szafy i stojaki, aby uzyskać możliwie najwięcej wolnego miejsca i wtedy umożliwimy sobie prowadzenie ćwiczeń cielesnych w dni słotne. Ale o tem wszystkiem musi myśleć nauczyciel, prowadzący ćwiczenia cielesne, już zawczasu, a nie przychodzić do kierownika szkoły dopiero wtedy, gdy deszcz spędził go z boiska i gdy od ręki nic się zaradzić nie da.

Boiska nasze też nieraz pozostawiają bardzo wiele do życzenia. A przecież nie idzie tu o urządzanie stadjonów, ale chcielibyśmy mieć równe, suche i możliwie czyste, a najlepiej trawiaste place, na których dziatwa nietylko mogłaby do woli biegać, ale i bez szkody dla ciała i ubrania wywracać koziołki. Przyznać trzeba, że wielokrotnie wystarczy trochę pracy dziatwy i dozoru nauczyciela, aby z nieużytku, nie zasługującego na miano boiska, urządzić zupełnie dobry placyk do zabaw. Trzeba tylko w swoim planie pracy zawczasu to przewidzieć.

Wreszcie sprawa przyborów do zabaw i gier stanowi najczęściej największą, prawie nieprzezwyciężoną trudność. Domaganie się funduszów od kierownika szkoły, a starania skolei kierownika u dozorów szkolnych, najczęściej spotykają się z odpowiedzią, że to nie jest potrzebne i że niema pieniędzy na jakieś tam „psie figle". Domaganie się tych funduszów od rodziców dziatwy, albo też domaganie się kupna np. łyżew, trafia z reguły w zupełną próżnię i szkoła z roku na rok pracuje bez wszelkich przyborów. Tymczasem planowo pracujący nauczyciel może uzyskać bardzo wiele bez większych nakładów pieniężnych, a tylko organizując sobie współpracę z nauczycielem zajęć praktycznych, który przecież w swoim programie zajęć rękodzielniczych może umieścić zrobienie całego szeregu przyborów do zabaw, gier i sportów, jak np. piłeczki, szarfy, pałeczki, skakanki, palanty i t. p.

Doskonale się także dadzą przygotować w szkole łyżwy, sanki, a nawet narty; może młodzież w pracowni szkolnej skonstruować sobie kajaki. Możemy zatem dojść nawet do magazynu przyborów sportowych. Trzeba tylko materjał nabyć za szkolne pieniądze, a to co dziatwa zrobi, nie pozostawiać jej samej tylko na własność, ale natomiast włączać do magazynu sportowego szkoły i w ten sposób z roku na rok gromadzić coraz większy zasób sprzętu sportowego.

Jeżeli więc już na początku roku szkolnego pomyślimy o tem, co nam będzie potrzebne, jeżeli zawczasu przygotujemy sobie kredyt u kierownika szkoły na konieczny dla nas materjał, a z nauczycielem zajęć rękodzielniczych ustalimy program tych zajęć z uwzględnieniem naszych potrzeb, to możemy w ciągu roku lub najwyżej paru lat dojść do zupełnie przyzwoitego magazynu sprzętu sportowego, co niewątpliwie wydatnie pomoże nam w naszej trudnej pracy.

Po dokładnem przepracowaniu tych trzech zagadnień, po zdaniu sobie sprawy z tego, co powinniśmy zrobić, co zrobić możemy i do czego mamy odpowiednie warunki, zabieramy się do dobrania odpowiedniego materjału ćwiczebnego. I tu powinniśmy wykazać całą swą dobrą wolę i całe nasze przygotowanie. Nie ubiegać się o gotowe schematy.

lekcyjne, nie szukać gotowych rozkładów materjału, ale w dostosowaniu do naszych warunków pracy, winniśmy bądź to z odpowiednich podręczników, bądź też z pamięci dobrać tyle i takiego materjału, któryby nam umożliwił zrealizowanie celów wychowawczych i ćwiczebnych na daną klasę. Wielką przysługę oddadzą nam podręczniki ćwiczeń cielesnych, które wyraźnie wskazują, jakie zabawy, gry i ćwiczenia są odpowiednie dla danej klasy, bo przy pomocy takiego właśnie podręcznika, po określeniu na jakim poziomie znajduje się nasza klasa i jakie mamy możliwości, dobieramy odpowiednie ćwiczenia cielesne. Nie możemy jednak od najlepszego nawet podręcznika wymagać, abyśmy w nim znaleźli gotowy zasób materjału, a może nawet i gotowe lekcje, któreby można było w naszych warunkach pracy wykorzystać.

M. KRAWCZYK

METODYKA HARCÓW

UWAGI WSTĘPNE.

Gry i ćwiczenia harcowe [1]) znalazły dziś już nietylko zrozumienie i uznanie w sferach pedagogicznych, ale i oficjalne miejsce w programach szkolnych. W ten sposób uczyniliśmy w Polsce duży krok naprzód w realizowaniu „korzyści z genjalnych pomysłów Baden Powella, które winien odnieść każdy wychowanek dobrze prowadzonej szkoły, bez względu na przynależność do zrzeszenia harcerskiego [2]). I w niczem to nie uchybia Harcerstwu, że jeszcze jedna z dziedzin przez nie wprowadzonych i rozwiniętych, zaczyna stawać się własnością całego społeczeństwa, zaczyna służyć szerokim sferom młodzieży także nieharcerskiej i dorosłych, podobnie jak to już stało się z obozownictwem i wędrownictwem, a staje się wpsółcześnie z kajakarstwem i żeglarstwem, w których Harcerstwo także odegrało rolę pionierską.
W oparciu o literaturę polską i zagraniczną, z uwzględnieniem doświadczeń harcerskich nie publikowanych, podejmuję tu próbę zestawienia ogólnych wytycznych metodyki harców i zastowania ich przy-

---

1) Odróżniam terminy: „skautowy" — odnoszący się do skautingu wogóle, zwłaszcza poza Polską; „harcerski" — odnoszący się do skautingu polskiego = harcerstwa, w całości, t. j. zarówno do strony ideowej i organizacyjnej, jak i technicznej, metodycznej, ćwiczebnej harcerstwa; „harcowy" — odnoszący się do harców, czyli zabaw, gier, ćwiczeń wprowadzonych przez harcerstwo, ale nadających się do uprawiania i poza niem.
2) E. Piasecki, Higjena Szkolna Kopczyńskiego, str. 227.

kładowego w niektórych działach techniki harcowej, jak tropienie, podchodzenie, rozpalanie i utrzymywanie ognisk, służba samarytańska, sygnalizacja i t. d. Poświęcę też nieco miejsca biegowi z przeszkodami harcowemu, jako interesującemu, a mało znanemu szerszym sferom, zastosowaniu różnych dziedzin techniki w jednym większym ćwiczeniu — zawodach.

Do zrozumienia istoty metodyki ćwiczeń harcowych niezbędne jest wczucie się w ducha metodyki skautowej wogóle [1]). „Kluczem do osiągnięcia pomyślnych wyników w wychowaniu jest nie tyle u c z e n i e wychowanka, ile skłonienie go by się s a m u c z y ł, dla siebie. Przedmiot, który chce się wpoić, musi być uczyniony interesującym, a wabić musicie swą rybę soczystym robakiem, nie zaś kawałkiem twardego, suchego biszkopta... Gdy próbujecie pociągnąć chłopców pod dobry wpływ, mam ochotę porównać was do rybaka, pragnącego złowić rybę. Jeżeli na haczyk nałożycie jakiś rodzaj pożywienia, które sami lubicie, napewno nie wiele ryb złowicie — z pewnością zaś nie złowicie płochliwej, swawolnej ryby. Dlatego też używacie jako przynęty tego, co ryba lubi".

„Tak i z chłopcami; jeżeli próbujecie prawić im kazania na tematy, które uważacie za podnoszące ducha, nie złowicie ich. Jawne „umoralnianie" wystraszy właśnie bardziej uduchowionych chłopców, a to są właśnie ci, na których pozyskaniu winno wam zależeć. Jedyny sposób jest pokazać im coś takiego, co ich rzeczywiście pociąga i interesuje".

„Pobudzamy w chłopcu jego osobistą odpowiedzialność za własny rozwój fizyczny i zdrowie: polegamy na jego honorze i oczekujemy odeń, że codzień wyświadczy komuś przyjacielską usługę... Szczegóły naszej metody kształcenia ujęto dobrze w pięć następujących punktów:

P r z y g o t o w a n i e — należy mieć w pogotowiu program i sprzęt.
D e m o n s t r a c j a — pokazanie jakiejś czynności i jej wyników.
T ł u m a c z e n i e — wyjaśnienie szczegółowe przebiegu czynności.
N a ś l a d o w a n i e — uczeń wykonuje sam daną czynność.
Z a d a w a n i e p y t a ń — instruktor pyta chłopca lub odwrotnie [2]).

Z wyżej cytowanych słów twórcy skautingu widać jasno, jak wielką

---

1) Patrz: R. Baden-Powell, Wskazówki dla skautmistrzów, polski przekład, Warszawa 1930, oraz: St. Sedlaczek, Wytyczne metodyki harcerskiej, Warszawa 1931 (broszura). Skład gł. obu: Główna Składnica Harcerska, Warszawa, Traugutta 2. Tamże inne podręczniki, tu cytowane.
2) R. Baden-Powell, Scouting for Boys, 12 wyd. London 1926, str. 308 i n.

rolę przypisuje Baden-Powel „schwytaniu" chłopców, inaczej mówiąc zainteresowaniu ich. Zainteresowanie jest nietylko punktem wyjścia zabiegów wychowawczych, ale powinno — według metodyki skautowej — towarzyszyć całej pracy wychowawczej. Tak np . tłumaczenie, wyjaśnianie odbywa się w skautingu w formie interesujących gawęd, możliwie związanych z ćwiczeniami i nawiązujących do nich i do własnych doświadczeń chłopców, lub w formie krótkich objaśnień przy okazji ćwiczeń, a nie w formie wykładów.

Amerykańscy instruktorzy, rozwijający w sposób systematyczny myśli Baden-Powella, tak porządkują wytyczne metodyki przedmiotów skautowych [1]):

Zasady kształcenia Trzy rzeczy są potrzebne przy kształceniu: zainteresowanie, własna czynność kształcącego się, zastosowanie czyli użycie nabytych umiejętności lub wiadomości.

Należy pobudzić wyobraźnię i energję skauta i zogniskować je na przedmiocie, którego mają się nauczyć. Chłopiec musi osobiście uczestniczyć w dyskusjach, zawodach i ćwiczeniach. Musi używać swych wiadomości i stosować je w praktyce.

Zainteresowanie. Do pobudzenia zainteresowania chłopca jest potrzebna przedewszystkiem rozmaitość i akcja. Niech nic się nie „wlecze". Wprowadzaj pomysły nieznane chłopcu. Dostarczaj mu pokazów, rysunków, map, wykresów, modeli, zdjęć fotograficznych, niech się im przypatruje. Dostarczaj mu gier, które będą go uczyły bez jego świadomości o tem.

Własne czynności. „Edukować" znaczy „wyprowadzać". Przy pomocy dyskusyj i przepytywań [2]) wydobądź z chłopców co umieją i sprawdź, by wzajemnie się uczyli. Potem wypełniaj luki w ich wiadomościach.

Dostarcz chłopcom jaknajwięcej chorągiewek sygnalizacyjnych, lin, narzędzi, materjałów do obróbki i używania — a chłopcy będą ich używać. Dawaj im sposobność robienia czegoś.

Zastosowanie. Umiej niezawodnie pokazać zastosowanie w praktycznem użyciu każdej cząstki tego, czego uczysz. Umiejętność wiązania węzłów jest nic nie warta, jeżeli skauci nie wiedzą, kiedy i jak ich używać.

---

1) Handbook for Scoutmasters, Boy Scouts of America, Second Handbook, N. York 1924, str. 87 i n.

2) „quizzes" znaczy dosłownie „kpinki", „drwinki", niżej wyjaśniam dokładniej.

DZIEWIĘĆ METOD.

Niżej wymienione metody kształcenia ułożono mniej więcej w kolejności stopnia zainteresowania chłopców. Na czele idą gry, studjowanie książek kończy listę. Nie znaczy to, że nie należy w skautingu stosować lektury i dyskusyj. Mają one istotną wartość w uzupełnianiu i doskonaleniu znajomości danych przedmiotów.

Każdy przedmiot należy wprowadzać w sposób możliwie jak najbardziej pociągający. Niechaj chłopiec uczy się elementów każdego przedmiotu przy pomocy gier, zawodów, dramatyzowania i eksperymentu. Będzie nabywał wiadomości niepostrzeżenie. Następnie wydoskonalimy jego wiedzę, stosując bardziej formalne metody kształcenia. Wyliczymy i scharakteryzujemy pokrótce owych „dziewięć metod" amerykańskiego podręcznika.

I. Gry. Baden-Powell uważa nauczanie przez gry za najlepszą metodę.

„Nauczanie harców powinno się odbywać o ile to tylko możliwe, przez ćwiczenia, g r y i zawody, brzmi pierwsze zdanie klasycznego podręcznika baden-powellowskiego [1]). Uprzytomnijcie sobie to, czego chcecie chłopców nauczyć, a potem ułóżcie gry do tego celu" [2]) — czytamy w końcowych wskazówkach dla instruktorów, w tejże książce. Nawiasem warto tu wspomnieć, że Baden-Powell, może pod wpływem Spencera [3]) zbyt jednostronnie ocenia wartość gier w dziedzinie wychowania fizycznego, negując wartość gimnastyki, a wskazując na gry i sporty, jako jedynie właściwe metody wychowania fizycznego młodzieży [4]).

Gry i zawody, o których niżej, stanowią bodaj najbardziej charakterystyczną część metodyki harcerskiej a dobry instruktor musi rozporządzać dużym zapasem gier różnego rodzaju, musi umieć przystosować je do chłopców i warunków, umieć obmyślać nowe.

W literaturze polskiej mamy parę dobrych zbiorów gier harcowych: Ćwiczenia i gry, w opracowaniu Ewy Grodeckiej i Jadwigi Zwolakowskiej, Warszawa, 1934 (zawiera, wbrew tytułowi, także szereg gier polowych); Harcerz w polu, Zygmunta Wyrobka, 1932 Ossolineum, II wyd. — piękny podręcznik gier polowych, z wstępem metodycznym.

---

1) „Scouting for Boys", str. 13.
2) 1 c. str. 322.
3) porównaj H. Spencer, O wychowaniu umysłowem, moralnem i fizycznem, Warszawa 1908, str. 283.
4) Patrz „Wskazówki dla skautmistrzów, str. 67.

II. **Zawody.** Można „iść w zawody z czasem", mogą współzawodniczyć z sobą jednostki lub grupy. Zawody można stosować do ćwiczenia chłopców w większości działów skautingu. Jeżeli już nie można obmyśleć innych zawodów, zawsze pozostaje „przepytywanie się", z liczeniem punktów.

C. F. Smith z Teachers College, uniwersytetu Columbia w Nowym Yorku podaje następujący przykład zastosowania zawodów do uczenia zakładania bandażu: Skautów dzieli się na pary, każda para otrzymuje jeden bandaż trójkątny. Instruktor pokazuje powoli bandażowanie głowy. Następnie poleca „róbcie to samo równocześnie ze mną" i powtarza bandażowanie powoli, a skauci naśladują jego czynności. Następnie mówi „próbujcie teraz sami". Skaut ,który popełnia błąd, odpada z grupy i ćwiczy się osobno pod kierunkiem kogoś umiejącego bandażować. Chłopcy powtarzają bandażowanie, aż wszyscy opanują je dokładnie. Dalszy krok: „Załóżcie bandaże ,zanim doliczę do dziesięciu", dalszy: „zanim doliczę do pięciu", wreszcie: „kto potrafi bandaż założyć najszybciej?" Wkońcu następuje „bieg rozstawny z bandażowaniem", jako zawody pomiędzy zastepami liczącymi po ośmiu chłopców: Każdy skaut zakłada bandaż trójkątny na głowę najbliższego sąsiada z swego zastępu, zdejmuje bandaż następny, wiąże sąsiadowi i t. d., aż bandaż obejdzie kolejno wszystkich członków zastępu. Zwycięża zastęp u którego stało się to najprędzej.

Oprócz zawodów zwyczajnych, opartych na znanej zasadzie porównywania najlepszych wyników, Baden-Powel wprowadza jeszcze inny ich rodzaj, którego celem jest wykrycie najsłabszego w danem ćwiczeniu: „We wszystkich grach i zawodach, jak dalece tylko jest to możliwe, drużynowy urządzi rzecz tak, aby wszyscy skauci brali udział w grze. Nie potrzebujemy bowiem dwu lub trzech świetnych wykonawców, lecz osiągnięcia pewnego poziomu sprawności u całego ogółu. Jeśli w zawodach bierze udział większa ilość skautów, tak, że trzeba ich podzielić na grupy, n i e z w y c i ę z c y, l e c z p r z e g r y w a j ą c y z k a ż d e j g r u p y p o w i n n i m i e r z y ć s i ę p o w t ó r n i e, wynikiem gry ma być wykrycie nie najlepszego, lecz najgorszego w danem ćwiczeniu .Lepsi skauci i tak równie wytrwale będą unikać okazania się najgorszymi, jakgdyby szło o wygranie nagrody, a słabsi, którym najwięcej potrzeba ćwiczenia, mają najwięcej sposobności do nabycia wprawy" [1]).

Współzawodnictwo grozi niebezpieczeństwem rozwijania wybujałej,

---

1) „Scouting for Boys", str. 93.

niezdrowej ambicji, a także brutalności, w zawodach w których w grę wchodzi siła fizyczna, nierzetelność, gdy chce się zwyciężyć za wszelką cenę. Niebezpieczeństwu wyrabiania przez zawody ujemnych cech, wyrastających na tle ambicji przeciwdziała się przez organizowanie zawodów z zasady pomiędzy grupami (zastępami, drużynami), a unikaniem jednostkowych. W ten sposób zawsze przy pobudzaniu do współzawodnictwa organizuje się równocześnie współdziałanie wewnątrz grup współzawodniczących. Nie usuwa to jeszcze niebezpieczeństwa wytwarzania wybujałej ambicji grupowej, sprzyjającej kultywowaniu egoizmu zastępu czy drużyny. Przeciwdziała temu stały zwyczaj, że pierwszy wznosi okrzyk na cześć zwycięzkiej grupy — grupa zwyciężona, poczem natychmiast zwycięzca odwdzięcza się okrzykiem na cześć swego przeciwnika. Oczywiście bezwzględne przestrzeganie uczciwej gry jest zasadniczym czynnikiem uszlachetniającym współzawodnictwo.

III. Dramatyzacja nadaje się szczególnie do zainteresowania chłopców nauką udzielania pierwszej pomocy, pożarnictwem, ale może mieć zastosowanie i w innych działach skautowych. Dramatyzacji można użyć, chcąc chłopców zainteresować ważnością dokładnej obserwacji i niedoskonałością naszego normalnego spostrzegania. W tym celu para wtajemniczonych chłopców odgrywa jakąś scenkę w czasie normalnej zbiórki ,np. jeden rzuca pozornie ciężki kamień, który „rani" drugiego, trzeci ratuje, reszta — każdy dla siebie — na osobny rozkaz drużynowego, opisuje, co widziano. Porównanie zeznań jest bardzo pouczające i interesujące.

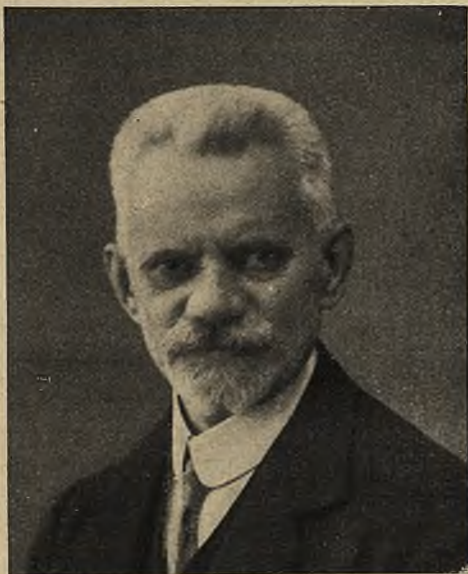
Można też zainscenizować jaki 'wypadek dla sprawdzenia zaradności i gotowości chłopców. Przygotowuje się „apteczkę ćwiczebną", z flaszeczkami napełnionemi wodą, nieszkodliwie barwioną ,naśladującą lekarstwa i poleca zastosować pierwszą pomoc w takich np. typowych wypadkach: 1. Chłopca przejechał samochód, ręka krwawi, podudzie złamane. Opatrz! 2. Pokój jest zatłoczony ludźmi. Ten chłopiec stracił przytomność i upadł. Ratuj go! 3. Grupa chłopców leży z różnemi złamaniami i ranami, (wypadki wypisane na kartkach, przyczepionych do ubrań pacjentów) — druga grupa ratuje.

Przy ćwiczeniach i zawodach ratowniczych chłopcy często popełniają ten błąd, że w chwili natknięcia się na „wypadek" rozpoczynają wykład anatomji, fizjologji, ratownictwa, zamiast poprostu odrazu szybko zabrać się do ratowania. Poznać wtedy, że uczono ich metodą gadaniową — gadać, o ratownictwie, zamiast ratować; zapomniano o zasadzie uczenia przez czyn.

Dok. nast.

ST. SEDLACZEK

KANUT ANTONI KNUDSEN, NACZELNY WIZYTATOR GIMNASTYKI W DANJI



W związku z przypadającym w bieżącym roku jubileuszem 70-lecia urodzin naczelnego wizytatora Danji, którego nazwisko chlubnie jest znane w całym świecie gimnastycznym, pragnęlibyśmy czytelników naszego pisma bliżej nieco zapoznać z jego osobą i niestrudzoną na polu gimnastyki działalnością.

Kanut Antoni Knudsen urodził się na wyspie Fionji w mieście Orte dnia 21 sierpnia 1864 roku. Po ukończeniu szkoły w Odense wstępuje w r. 1883 na uniwersytet kopenhaski. Już od wczesnej młodości interesuje się Knudsen sprawą ćwiczeń cielesnych i jest czynnym członkiem Akademickiego Związku Strzeleckiego, z którego ramienia zostaje delegowany na kurs gimnastyki szwedzkiej do Lund, urządzony dla Duńczyków przez kapitana (później pułkownika) Norlandera (poprzednik majora Thulina). Los zrządził, że Knudsen wraz z innym uczestnikiem kursu zamieszkał w tym samym domku, gdzie przebywał twórca systemu szwedzkiego, Piotr Henryk Ling (ojciec), jako fechmistrz uniwersytetu w Lund. Tu miał możność Knudsen dokładnie zaznajomić się z działalnością tego Wielkiego Szweda, gdyż domek ów zamieniony na muzeum Linga, zawierał wiele cennych pamiątek.

Wróciwszy do stolicy, Knudsen naucza gimnastyki w szkole oraz prowadzi komplety ludzi starszych, a jednocześnie studjuje teologję i w roku 1889 zdobywa dyplom. Pragnąc pogłębić wiedzę fachową, udaje się następnie do Sztockholmu i po odbyciu całkowitego kursu w Królewskim Centralnym Instytucie Gimnastycznym uzyskuje tytuł dyrektora gimnastyki oraz powraca do ojczyzny. Przez kilka lat jest nauczycielem uniwersytetu ludowego w Ryslinge (Fionja), a jednocześnie sprawuje opiekę fachową nad prowadzeniem ćwiczeń cielesnych w związkach strzeleckich. Objeżdża całą Fionję i wszędzie służy pomocą oraz dobremi radami i wskazówkami.

W roku 1895 Knudsen pracuje znów w Kopenhadze. Naucza gimnastyki w szkołach i prywatnych instytutach oraz rozwija działalność w zakresie gimnastyki leczniczej, zaś w 1898 obejmuje kierownictwo sekcji gimnastycznej Państwowego Kursu Nauczycielskiego. Jednocześnie zostaje mianowany asystentem naczelnego wizytatora gimnastyki w Danji. Gdy w r. 1904 umiera naczelny wizytator, Knudsen zostaje jego następcą. Jest to pierwszy wypadek od czasu Nachtegalla, by cywilna osoba stanęła na czele gimnastyki dla ludności cywilnej. Zadaniem Knudsena było więc podkreślenie, przez odpowiednią organizację, że gimnastyka szkolna jest czemś odrębnem, co, dzięki jego niezmordowanej energji, udało się osiągnąć. Mimo objęcia naczelnego inspektoratu, pozwolono Knudsenowi, w drodze wielkiego wyjątku, kierować kursem dla nauczycieli gimnastyki, a potem nawet Państwowym Instytutem Gimnastycznym w Kopenhadze i przez cały szereg lat jednoczył on obydwie te funkcje w swoich rękach, z wielkim pożytkiem dla gimnastyki szkolnej w Danji, która za jego czasów osiągnęła tak wysoki poziom, że może służyć za wzór dla wielu państw.

Na stanowisku dyrektora Instytutu Knudsen znajdował się w bliskim kontakcie z Polską i polakami. Pod jego to okiem kształcił się w Kopenhadze Władysław Ryszard Kozłowski [1]), a w spuściźnie, którą zostawił swemu następcy na stanowisku kierownika Ogrodów im. W. E. Rau'a w Warszawie, ś. p. A. Filipowiczowi, wydanej w postaci podręcznika gimnastyki metodycznej w r. 1916, znać wybitny wpływ prac Knudsena.

Knudsen przedsięwziął kilka podróży naukowych do Niemiec, Czech, Finlandji, Belgji i Anglji, gdzie urządził kursy dla Aglików i w ten

---

1) Kierownik Ogrodów im. W. E. Rau'a, wielce zasłużony działacz na niwie kształcenia nauczycieli gimnastyki w dawnej Kongresówce. Redaktor „Ruchu" i autor wielu prac. Zginął tragiczną śmiercią w r. 1915.

sposób wprowadza tam szwedzką gimnastykę. Chcąc zapoznać się z pracami Głównej Szkoły Gimnastyki i Sportów oraz z katedrą wychowania fizycznego, przybywa w tym celu w roku 1923 do Poznania. Na szczególne podkreślenie zasługuje również szeroko rozwinięta przez Knudsena działalność piśmiennicza. Poza mnóstwem referatów i artykułów, opublikował Knudsen szereg, przełożonych na najrozmaitsze języki, większych prac, jak: 1) Podstawy nauczania gimnastyki, 2) Osnowy lekcyjne dla kobiet i mężczyzn, 3) Nauka o ćwiczeniach gimnastycznych (Türnerische Übungslehre), 4) Podręcznik gimnastyki dla seminarjów — doczekał się trzech wydań (Das dunische Turnen). Wspólnie z komendantem wojskowej szkoły gimnastycznej opracował „Regulamin dla wojska i marynarki", zaś z nauczycielką Nutzhorn — „Osnowy lekcyjne dla szkół żeńskich". Z pod ręki Knudsena wyszła również obszerna praca „O sporcie", w której, między innemi, dzieli się wrażeniami, jakie wyniósł z angielskiego życia sportowego. Prace te są epokowe, gdyż na nich kształciły się całe rzesze nauczycieli i instruktorów ćwiczeń cielesnych w wielu krajach. Marzył również, by dzieła jego były opublikowane w języku polskim, lecz mimo przełożenia jednego z jego podręczników, powstały pewne przeciwności, które uniemożliwiły opublikowanie po polsku tak cennej dla nauczycieli ćwiczeń cielesnych, pracy.

Knudsen reprezentował swe państwo na wszystkich dotychczasowych olimpjadach oraz kongresach międzynarodowych, na których zawsze wygłaszał wielce pouczające i ciekawe referaty.

Jako dyrektor instytutu w Kopenhadze Knudsen był zawsze nader przystępny dla każdego słuchacza, i mimo, że każdą chwilę dnia miał ściśle wyliczoną, chętnie prowadził dyskusje ze słuchaczami w swym gabinecie pracy, do którego dostęp był zawsze dla każdego otwarty.

Jako wizytator, Knudsen był nader tolerancyjny, jak rzadko kto, potrafił zdobyć się na objektywizm. Nie bacząc na to, że sam był autorem wspaniałych podręczników, nigdy pod tym względem nauczycieli nie krępował. Wystarczy, że podamy jako przykład, iż w czasie, kiedy Knudsen był dyrektorem Instytutu, korzystało się oficjalnie z podręcznika Lindharda, z którym pod wieloma względami nie mógł się zgodzić. Co się tyczy metody lub systemu, to niezawodnie Knudsen oddawał wyższość jednych nad drugiemi, ale pod tym względem był również zawsze tolerancyjny i wyrozumiały i nikogo nie krępował, często powtarzając, że dla dobrego nauczyciela każdy system jest dobry!

Dla scharakteryzowania osoby tego niestrudzonego i wielce zasłużonego orędownika idei odrodzenia fizycznego, ciekawe będzie przyto-

czenie opinji o nim współczesnego mu działacza na tej niwie, Kr. A. Lange: „Jako nauczyciel jest on gorliwy, niezmordowany i uprzejmy, mądry i doświadczony, szczery i skromny w postępowaniu z uczniami. Te same właściwości posiada jako wizytator. Idąc w ślady swego poprzednika, urządza na szeroką skalę kursy dokształcające dla nauczycielstwa. Chętnie asystuje przy egzaminach ostatecznych, na których wcale mu nie chodzi o reprezentowanie władzy, lecz o zapoznanie się z poziomem nauki. Do szkół nie przychodzi jako „straszydło", lecz jako doradca uprzejmy i wyrozumiały dla nauczycieli".

Nieubłagane prawo państwa duńskiego zabrania piastowania jakiegokolwiek urzędu państwowego po ukończeniu 70-go roku życia. Knudsen, w pełni sił, uprawiający sam do dnia dzisiejszego forsowną gimnastykę, zmuszony jest podporządkować się prawu i usunąć się w zacisze domowego ogniska. Prawdopodobnie osiądzie w jednem z większych miast swej rodzinnej wyspy Fionji, gdzie w szerszym niż dotychczas zakresie będzie mógł rozwijać swą działalność piśmienniczą dla pożytku ludzkości.

W roku jubileuszowym Knudsena, w którym danem mu było również święcić jubileusz 50-lecia wprowadzenia gimnastyki szwedzkiej do Danji, redakcja pisma naszego składa tą drogą wielce zasłużonemu, wybitnemu pedagogowi i niepospolitemu znawcy dziedziny ćwiczeń cielesnych najszczersze życzenia „ad multos annos".

ZABAWY W WODZIE

Program ćwiczeń cielesnych przewiduje „tam, gdzie warunki na to pozwolą" zabawy w wodzie dla wszystkich klas szkoły powszechnej, których ostatecznym celem jest nauczenie młodzieży pływania.

Na początku roku szkolnego, ze względu na odpowiednią temperaturę wody i powietrza, jest pora na prowadzenie zabaw tego rodzaju.

Poniżej podaję przykłady toków lekcyj ćwiczeń cielesnych w wodzie dla wszystkich klas szkoły powszechnej.

Aby uniknąć nieszczęśliwych wypadków należy starannie wybrać miejsce o odpowiedniej głębokości, oznaczyć jego granicę i pilną zwracać uwagę, aby śmielsze dzieci granicy tej nie przekraczały.

Pierwsza lekcja może się odbyć na brzegu piaszczystym lub porośniętym trawą obok miejsca przeznaczonego na zabawy w wodzie. W przerwie między jedną zabawą a drugą napewno niektóre dzieci samorzutnie

zaczną chlapać się w wodzie przy brzegu — to samo może zrobić nauczyciel. Przykład jednych zachęci drugie dzieci — zechcą napewno również chlapać się w wodzie. Wielką zaletą lekcji zabaw w wodzie będzie, jeśli zdołamy stworzyć takie okoliczności, ażeby dzieci same nabrały chęci do wejścia w wodę, ażeby została pobudzona ich inicjatywa w tym kierunku, a wtedy odjęte zostanie ostrze przymusu. Sposób podejścia do dziatwy musi tu znaleźć nauczyciel samodzielnie, opierając się na znajomości tej dziatwy i jej warunków życia.

Klasa I.
1. Pryskanie na siebie wodą stojąc w niej po kolana.
2. Zbiórka w wodzie. Rozsypka! Stój!
3. Skoki koników w wodzie.
4. Bieg w gromadce od jednej chorągiewki lub gałęzi, zatkniętej w wodzie, do drugiej.
5. Sięganie po kamyki na dno i rzucanie ich przed siebie.
6. Bieganie w wodzie na czworakach.
7. Stójka bociana w wodzie.
8. Siądź! Powstań!
9. Zabawa ze śpiewem „Ptaszek" w wodzie.

Klasa II.
1. Rozpryskiwanie wody przez wysokie unoszenie stóp i silne tempo marszu w miejscu.
2. Kryj się! w wodzie.
3. „Zajączki" w wodzie.
4. Gonitwa za motylkiem w gromadce w wodzie.
5. Rzucanie kamykami wydobytemi z wody.
6. Gonitwa za kotem na czworakach w wodzie.
7. „Marmurki" w wodzie w łatwej formie.
8. Karły i olbrzymy w wodzie.
9. Zabawa ze śpiewem „Marsz dzieci" w wodzie.

Klasa III.
1. Wskakiwanie do wody na głębokość do pasa.
2. Bieg w gromadce tyłem od jednej gałęzi do drugiej, zatkniętej w wodzie.
3. Stójka na jednej nodze, wymachy drugą wprzód i wtył.
4. Karły i olbrzymy w wodzie o głębokości do pasa.
5. Rzucanie kamykami wydobytemi z dna.
6. Siad w wodzie z zanurzeniem po szyję, próby zanurzania głowy przez szybkie pochylanie się wprzód i prostowanie.
7. Wyskoki z wody głębokiej do pasa.
8. „Ojciec Wirgiljusz" w wodzie.
9. Bieganie po brzegu celem osuszenia się.

Klasa IV. 1. Wskakiwanie do wody o głębokości do pasa z zanurzeniem głowy.
2. Bieg łańcuchowy w wodzie.
3. Podskoki w wodzie na jednej nodze (na zmianę).
4. „Tam i zpowrotem". (Wszystkie dzieci osiągają brzeg i wracają do nauczyciela, stojącego w wodzie).
5. Puszczanie „kaczek" stojąc w wodzie do pasa.
6. Kto później się utopi (nauka powstawania z wody).
7. Pierwsze próby szybowania. „Strzałka tyłem".
8. Bieganie po brzegu celem osuszenia się.
9. Zabawa ze śpiewem, np.: „Ptaszek-odmiana" na brzegu.

Klasa V. 1. Koziołek w wodzie.
2. „Dwojak" w wodzie.
3. „Klatka karłów" w wodzie.
4. Rzucanie kamykami wydobytemi z wody głębokiej do piersi.
5. Szybowanie — strzałka przodem.
6. Trzeciak w wodzie.

Klasa VI. 1. Szybowanie — strzałka tyłem i przodem.
2. Ruchy rąk i nóg żabie.

Uwaga. Tam, gdzie zachodzi potrzeba oswojenia dzieci z wodą, należy zastosować którekolwiek z zabaw zaprojektowanych przeze mnie dla klas niższych wedle potrzeby i uznania nauczyciela.

Klasa VII. Systematyczna nauka pływania z pomocą chłopców (dziewcząt) umiejących pływać.

Literatura: A. Kalinowski — Naturalna metoda nauki pływania.
Zaleski — Pływanie.

K. KONIUSZEWSKI

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

OCENY KSIĄŻEK.

A. Kalinowski. Naturalna metoda nauki pływania. Warszawa. Skład Gł. „Nasza Księgarnia". Cena 2 zł.

Wzbogaciliśmy się o cenną pracę z dziedziny pływania. Ciągły brak podręcznika nauki pływania, dostosowanego do potrzeb szkoły wreszcie został zaspokojony przez bardzo życiowo i metodycznie opracowany podręcznik. Autor rozbił materjał nauczania na dwa zasadnicze działy: a) oswojenie z wodą, b) nauczanie stylów pływania. Szczególnie ciekawie i oryginalnie ujmuje za-

gadnienie oswajania z wodą, — uwzględnia nie tylko rozwój fizyczny uczniów, a i uzgadnia naukę z psychiką dziecka. Dziecko, bawiąc się, poznaje właściwości wody, oswaja się z nią i w ten sposób zdobywa tajemnicę utrzymywania się na powierzchni wody. Wiele oryginalnych zabaw i ćwiczeń o formach zabawowych stanowi bogaty materjał nauczania. Przy nauczaniu stylów — stosuje pływanie „suche", przy pomocy którego młodzież zapoznaje się ze sposobem wykonywania odpowiednich ruchów, jeszcze podczas lekcyj gimnastyki w szkole lub też bezpośrednio przed wejściem do wody. By w wodzie, gdzie kontrola i poprawianie ćwiczących napotyka na większe trudności, uprzednio wyćwiczone ruchy — wykonywane były prawidłowo. Jako zasadnicze style opracował autor crawla i żabkę na piersiach i na plecach. W zakończeniu omawia główne przyczyny wypadków utonięcia i sposoby przywracania do życia topielców.

Dobre rysunki doskonale ilustrują pracę. Książkę wydano nakładem Koła Wychowawców Fizycznych w Warszawie. Skład główny — Nasza Księgarnia. Jest to pierwsza praca specjalna, która realizuje nowy program nauczania ćwiczeń cielesnych z dziedziny pływania.

Lech.

W każdej bibljotece koła sportowego młodzieży i innych bibljotekach organizacyj wychowawczo-fizycznych, jak harcerstwo i t. p., winien się znaleźć cykl pięciu prac, nagrodzonych lub wyróżnionych na konkursie przedolimpijskim, ogłoszonym przez Ministerstwo W. R. i O. P., wydanych pod zbiorowym tytułem „Cykl pięciu na Olimpjadę", przez Główną Księgarnię Wojskową w Warszawie r. 1933. W skład cyklu wchodzą: Jalu Kurek: „Mount Ewerest", Hanna Malewska: „Wiosna grecka", Dr. Włod. Burzyski: „Z Karpat", inż. St. Szczawiński: „Wicher" i St. Zaleski: „Największe zwycięstwo". Zwłaszcza „Z Karpat", „Wicher" i „Największe zwycięstwo" nadają się dla młodzieży. Największą wartość literacką ma „Mount Ewerest" Jalu Kurka. Ciekawą i pożyteczną dla prowadzącego wychowanie fizyczne może być książka dr. Kazim. Stróżeckiego p. t.: „Łaźnie w dawnej Polsce i konieczność ich wznowienia", wydana nakładem autora w Warszawie (1933). Autor zniżył cenę książki dla nauczycieli ze zł. 4.— na zł. 2.50.

W wydawnictwie Głównej Księgarni Wojskowej w Warszawie p. t.: „Bibljoteczka Harcerskich Drużyn Żeglarskich", ukazały się w r. b. następujce książeczki: 1) „Organizacja harcerskich drużyn żeglarskich" cz. I, 2) „Wioślarz" (podręcznik na stopień wioślarza), 3) „Budowa dwuosobowego kajaka harcerskiego typu „H" z załącznikami (5 tablic rysunkowych) O. Jabłońskiego i F. Gabryelewicza: „Harcerska łódź żaglowo-wiosłowa „H", oraz J. Kuczyńskiego „Roboty linowo-żaglowe na stopień żeglarza". O ile pierwsza z tych książeczek posiada wyłączny i specjalny charakter, o tyle pozostałe przynoszą bardzo ciekawe informacje, dotyczące sportu żeglarskiego.

W „Wioślarzu" znajdzie czytelnik wiadomości o drogach wodnych w Polsce, zasady ratownictwa, naukę wiosłowania i łowienia ryb. W książce Jabłońskiego szczegółowe wskazówki, dotyczące budowy kajaka typu „H". W książce Gabryelewicza, obok opisu i charakterystyki łodzi typu „H", praktyczne wskazówki, dotyczące obchodzenia się z łodzią oraz konserwowanie jej, a w książeczce J. Kuczyńskiego, uwagi o naprawie i sznurowaniu żagli.

K. Koniuszewski.

M. Pluciński. Budowa kajaku żaglowego typu P7. Warszawa 1934. Gł. Ks. Wojsk. Cena zł. 4,50.

Do niedawna żeglarstwo u nas było sportem zamkniętym dla szerszych mas, dziś jednak dzięki licznym kursom morskim i śródlądowym corocznie zwiększa swe zastępy o kilkuset nowych adeptów. Nasze jachty morskie odbywają już dalekie wyprawy, a ostatnio harcerz gdyński Wł. Wagner małą łodzią żaglową przepłynął Atlantyk i szykuje się w kanale Panamskim do opłynięcia kuli ziemskiej naokoło. Jak z tego pobieżnego choćby zestawienia widać, żeglarstwo nasze rozwija się wprost żywiołowo. Jednak dużą jeszcze ciągle przeszkodą w dalszym jego rozwoju jest brak taniego sprzętu. Cena łodzi żaglowej zaczyna się od zł. 500, zaś dotychczasowe kajaki ożaglone były ciągle tylko kajakami, a zatem łodziami bez żadnych prawie kwalifikacyj łodzi żaglowej. By zaradzić temu poważnemu brakowi taniego i dobrego sprzętu żeglarskiego, Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego zaczął badać różne typy kajaków żaglowych (gigów) zarówno zagranicznych jak i projektowanych przez naszych konstruktorów. Po szczegółowem przestudjowaniu i wypróbowaniu typów najbardziej odpowiednich dla naszych warunków zarówno wodnych jak i materjalnych Państwowy Urząd W. F. i P. W. przyjął typ kajaka żaglowego (giga) konstrukcji inż. M. Plucińskiego. Ten typ kajaka, ochrzczony mianem „P7" posiada 7,5 m^2 ożaglenie słupowe, długość pudła 5 m, największą szerokość 1,03 m, zanurzenie 12 cm, a z wypuszczonym mieczem 60 cm. Mimo, że pod względem wymiarów mało różni się on od kajaka wiosłowego, posiada jednak wszystkie cechy dobrej żaglówki, dzięki specjalnemu kształtowi dna oraz zastosowaniu miecza.

Podręcznik budowy kajaka żaglowego „P7" wydała Główna Księgarnia Wojskowa, ilustrując go bogato fotografjami i plikiem planów konstrukcyjnych umożliwiających każdemu jako tako obeznanemu z warsztatem stolarskim jego budowę. W ten sposób w typie kajak „P7" żeglarze nasi otrzymują pełnowartościową łódź żaglową przy jednocześnie niezwykle taniem jej wykonaniu (około zł 200).

Z. Łotocki. Łucznictwo. Warszawa 1934. Gł. Ks. Wojsk. Cena zł. 2.—

Literatura w języku polskim z tego zakresu liczy kilka prac: dwie Zarychty, ponadto Dymeckiej i Łotockiego. Wszystkie spełniły swą rolę, lecz obecnie są już nieco przestarzałe i nie wyczerpują całości zagadnienia. Świeżo literaturę łuczniczą wzbogaciła nowa praca pióra Z. Łotockiego p. t. „Łucznictwo". Ma ona charakter wybitnie podręcznikowy. Podejmując opracowanie wymienionego podręcznika, autor pragnął zawrzeć w krótkim zarysie cały dorobek techniczny naszego łucznictwa. Uwzględnia on zarówno i to przedewszystkiem doświadczenia własne jak i opracowania zagraniczne.

J. Podoski. Strzelanie. Warszawa 1934. Gł. Ks. Wojsk. Cena zł. 2,50.

Z pośród wszystkich sportów — strzelanie jest sportem najbardziej utylitarnym, stanowi bowiem podstawę przy szkoleniu przyszłych obrońców kraju. Książka ta, która ukazała się w cyklu „Bibljoteczki Sportowej" wydawanej nakładem Głównej Księgarni Wojskowej — ujęta jest pod kątem widzenia spor-

towym, niemniej jednak z pożytkiem przeczyta ją każdy, kto broń palną posiada dla bezpieczeństwa i samoobrony.

K. Laskowski. Samoobrona w 17 chwytach. Warszawa 1934. Gł. Ks. Wojsk. Cena zł. 1,80.

Praca ta, napisana przez znanego instruktora boksu i dżiu-dżitsu, jest wyłożeniem zasad samoobrony, opartych na japońskim dżiu-dżitsu oraz ciosach boksu angielskiego i francuskiej sawaty. Autor, na podstawie długoletniej praktyki, wybrał z powyższych systemów walki najprostsze, lecz zarazem i najskuteczniejsze chwyty i ciosy, a zatem łatwe do przyswojenia.

Niewątpliwie zatem książka ta zainteresuje nietylko wojsko, lecz i policję państwową oraz organizacje p. w. a nadto szeroki ogół sportowców, którzy znajdą w niej niezwykle cenny podręcznik.

D-r A. Terajewicz. Odżywianie w obozach i na wycieczkach. Wyd. Kier. Drużyn Żegl. Gł. Kwatery Harcerzy. Warszawa 1934. Gł. Ks. Wojsk.

Książka oparta na najnowszych zdobyczach wiedzy, może służyć jako podręcznik odżywiania, nietylko w obozach i na wycieczkach, ale być informatorem dla tych wszystkich, którzy chcą skontrolować własne żywienie lub zaznajomić się z tem zagadnieniem. Wydanie bardzo staranne.

T. Zygler

Z PRASY POLSKIEJ.

„WYCHOWANIE FIZYCZNE". Organ Międzyuczelniany Studjów W. F., zeszyt 6—8, czerwiec—sierpień 1934 r.

D-r A. Kelus. Nauczanie terenoznawstwa w świetle uzasadnień, wynikających z kierunków ideologicznych wychowania fizycznego. Autor za podstawę swoich rozważań bierze określenie sportu przez płk. Gilewicza jako zabiegu wychowawczego, samego przez się obojętnego. „Uprawiając go (sport) możemy uzyskać bardzo rozmaite nastawienia psychiczne i ruchowe młodzieży zależnie od tego, co zamierzamy osiągnąć i jak go będziemy nastawiać".

Analizując następnie wychowanie fizyczne i przysposobienie wojskowe w Niemczech stwierdza, że jest ono nastawione na sport terenowy (Geläudesport) i ćwiczenia terenowe (Geläudeturnen), jakkolwiek i sport boiskowy cieszy się opieką władz niemieckich, jedynie jednak jako środek reprezentacji międzynarodowej i sposób przygotowania kadr instruktorskich.

Analizując wychowanie fizyczne w U. S. A. autor stwiedza, że „Stany Zjednoczone, posługując się sportem, chcą za jego pomocą znaleźć rozwiązanie problemów natury czysto socjalnej, a nawet gospodarczej, uważając wych. fiz. za pewien rodzaj klapy bezpieczeństwa dla społecznego kotła amerykańskiego, w którym ciśnienie wzrasta coraz więcej, grożąc rozsadzeniem całej struktury społecznej amerykańskiego dorobkiewicza".

Autor przedstawia program praktycznych zajęć terenowych dla młodzieży Szkół Średnich (przedewszystkiem od 15-tu lat wgórę) o następujących założeniach:

1-o. Przystosowanie młodzieży do terenu w sensie fizycznym—biologicznym—tak, by czuła się ona w nim fizycznie i psychicznie dobrze „jak u siebie w domu".

2-o. Przystosowanie młodzieży do terenu umiejętnościowo ze względu na celowe w nim działania ludzkie dla celów obrony kraju i ogólno-poznawczych. Zajęcia terenowe dzieli d-r Kelus na 5 grup: 1. Orjentacyjne. 2. Obserwacyjne. 3. Zwiadowcze. 4. Meldunkowe. 5. Manewrowe. Rozprawa uzupełniona jest przykładami 30 ćwiczeń terenowych oraz bogatą literaturą.

D-re J. Bogdanowicz w art. „Wyzyskanie klimatyczne obozów wakacyjnych dla młodzieży" zwraca uwagę na korzyści, jakie przyszłyby z klasyfikowania młodzieży, nawet zdrowej, wyjeżdżającej na obozy, w zależności od klimatycznych potrzeb organizmu.

St. Sedlaczek w art. „Obozy harcerskie jako synteza oddziaływania higjenicznego i wychowawczego", stwierdza, że harcerstwo stworzyło tę syntezę, a metody pracy przenikają do innych organizacyj z wielką korzyścią dla szerokich rzesz młodzieży.

J. Włodarkiewicz („Czy w Sowietach istnieje turystyka?") twierdzi, że w turystyce celowej (cel wychowawczy, gospodarczy i t p.). Sowiety poszły znacznie dalej od nas, wykorzystując znaczenie wychowawcze turystyki w jaknajszerszym zakresie.

St. Mościcki opracował „Pierwsze kroki w obozownictwie", którą to pracę przeczyta z zainteresowaniem każdy, kogo obchodzą sprawy campingu.

Pewnego rodzaju uzupełnieniem pracy Dr. Kelusa jest art. kpt. J. Barana: „Uwagi o prowadzeniu zabaw i ćwiczeń ruchowych w terenie.

Potrójny ten numer, poświęcony obozom i sportom terenowym uzupełnia art. R. Roszko: „Kilka uwag w sprawie nauczania wioślarstwa" oraz „Zestawienie literatury poświęconej zagadnieniom obozownictwa".

„START". Zagadnienia szkolne tego dwutygodnika w nr. 12—13 przynosi nam artykuły M. Krawczyka: „Obozy letnie młodzieży szkolnej" i „Nauczycielskie obozy wakacyjne", a nr. 15—16 „Żabka, czy crawl" — tegoż autora. „Nie łudzę się zupełnie, że problemat żabka czy crawl całkowicie rozwiązałem, jednak tegoroczne wakacje utrwaliły mnie w dotychczasowem stanowisku. W szkole tylko i przedewszystkiem żabka". Temat ten nadaje się do dyskusji, bowiem wielu metodyków pływania opowiada się raczej za „pieskiem", jako formą używaną przez zwierzęta kręgowe wyższe, a przygotowującą do crawl'a.

T. Zygler

Z PRASY OBCEJ.

AUSTRJA.

Próba sprawności fizycznej w państwowych szkołach w Austrji. Centralny Komitet Szkół Państwowych, który jest organem austrjackiej władzy szkolnej, przygotował już w r. 1921 wstępne testy

odnoszące się do sprawności fizycznej. Wykonywane są one każdego roku — są specjalnym przepisem w państwowych szkołach. Obejmują one:

1. Próbę sprawności ogólnej.
2. Próbę pływania.
3. Zawodów między-szkolnych.

Test obejmujący sprawność fizyczną jest przeprowadzony w maju w tym samym czasie w każdej szkole, a test pływania w ostatnim tygodniu czerwca. (Szkoły w Austrji zaczynają się w połowie września, a kończą się z początkiem lipca). Rozgrywki międzyszkolne, które odbywały się z końcem czerwca, zostały w r. 1932 skreślone z powodu obecnych warunków ekonomicznych — niemożności pokrycia kosztów przejazdu. Cztery szkoły państwowe (t. j. 4 szkoły męskie Wiedeń — Breitensee, Traikirschen, W. — Neustadt i Liebenau w pobliżu Grazu) przeprowadzają test ogólnej sprawności i pływania na swoich własnych terenach w następujących stopniach:

Stopień	I	—	Klasy	1	—	2	Wiek	11	—	12	lat
,,	II	—	,,	3	—	4	,,	13	—	14	,,
,,	III	—	,,	5	—	6	,,	15	—	16	,,
,,	IV	—	,,	7	—	8	,,	17	—	18	,,

Obowiązuje on wszystkich chłopców z wyjątkiem tych, którzy są zwolnieni przez lekarza szkolnego.

Test ogólny:

Stopień	I	—	bieg 50 m.	—	długi skok	—	rzut piłką 80 gr.
,,	II	—	,, 60 ,,	—	wysoki ,,	—	,, ,, 400 gr.
,,	III	—	,, 80 ,,	—	długi skok z biegiem	—	5 kilogr. ciężaru.
,,	IV	—	,, 100 ,,	—	wys. skok z biegiem	—	piłka $1^1/_2$ kilogr.

Przed rozpoczęciem kierownik szkoły ma krótkie przemówienie o ważności próby — nauczyciele gimnastyki są sędziami głównymi, pomagają im inni, jako asystencji. Każdego chłopca obowiązuje 1 bieg, 3 rzuty, 3 długie i 3 wysokie skoki. Każda klasa (około 30 chłopców) do przeprowadzenia potrzebuje 2 godzin. Dawniej asystowali przy tem i nauczyciele gimnastyki z innych szkół, obecnie ze względów ekonomicznych zostało to zniesione. W czasie przeprowadzania tych ćwiczeń panuje wesoła, serdeczna atmosfera wśród młodzieży bez różnicy wieku.

P r ó b y   p ł y w a n i a. Ćwiczenia z tego działu wprowadzono w r. 1294—od roku 1927 pozostały bez zmiany. Państwowa szkoła w Breitensee ma swoją pływalnię — szkoła w Traiskirchen ma basen w gmachu i na otwartem powietrzu — szkoły w Wiener Neustadt i Liebenau mają baseny na otwartem powietrzu. Pływanie jest najważniejszą częścią ćwiczeń fizycznych.

Test pływania dzieli się na 4 stopnie — każdy chłopiec jest obowiązany przepłynąć pewną odległość z uwzględnieniem przepisów — szybkość pływania nie odgrywa ważnej roli.

Stopień	Klasa		
I.	1 — 2	—	30 m.
II.	3 — 4	—	100 m.
III.	5 — 6	—	200 m.
IV.	7 — 8	—	300 m.

Rezultat ćwiczeń w tych 4 szkołach w procentach przedstawiał się następująco:

1926/27	—	77,1%
1927/28	—	—
1928/29	—	74,6%
1929/30	—	75,8%
1930/31	—	93,3%
1931/32	—	88,9%
1932/33	—	91,3%

Wśród niepływających były przeważnie dzieci z klas niższych, choć trafiały się i niepływające w wyższych klasach. Gdy ostatni uczeń wykonuje ćwiczenie radość chłopców niema granic — najniższe klasy są zwykle najdumniejsze po przeprowadzeniu ćwiczeń. Panuje wszędzie atmosfera koleżeńskiej pomocy.
Rozgrywki międzyszkolne również obejmują 4 stopnie—każda klasa wybiera jednego do zawodów — najlepszy z danego stopnia jest wysłany na międzyszkolne rozgrywki do Wiener Neustadt lub Traiskirchen z końcem czerwca (od r. 1931/32 ze względów ekonomicznych tych rozgrywek niema). Zawodnicy danych stopni zdobywają punkty; liczba uzyskanych punktów decyduje o zwycięstwie. Nagród niema.
Ten dzień ćwiczeń sprawności fizycznej ma poważne miejsce w austrjackich szkołach państwowych. Ćwiczenia te mają ważne znaczenie nietylko ze względów orjentacji rozwoju fizycznego chłopców, ale także ze względów na duże walory wychowawcze.

St. Mazgajówna.

SZWECJA.

Muzeum Pehra Henryka Linga, twórcy systemu szwedzkiego, w Lund (południowa Swecja). Muzeum historji kultury w Lund, zawdzięczając głównie wnuczce Linga, dyr. gimnastyki, Karin Ling, zdołało zebrać cenne pamiątki po nim w postaci mebli, części gospodarstwa domowego, rękopisów jego poezyj, zbioru listów, przyborów do fechtunku, odznaczeń, które Ling otrzymał w 1801 r. w Danji, kiedy jako słuchacz uniwersytetu wstąpił ochotniczo do armji, w czasie szturmu Anglików na Kopenhagę i wielu innych. Dotychczas zbiory te znajdowały się w muzeum, obecnie otrzymały swe lokum w domu, w którym zamieszkiwał Ling w 1805-13 roku, będąc fechmistrzem uniwersytetu w Lund, aż do powołania go do Sztockholmu, celem utworzenia Centralnego Instytutu. Rozmieszczeniem zebranych po nim pamiątek w tych samych murach, gdzie tworzył piękne wiersze i gdzie powstała wielka jego myśl o stworzeniu systemu gimnastycznego, opartego na naukach przyrodniczych, zyskało wiele na wartości i prawdopodobnie stanie się bodźcem do dostarczania dalszych pamiątek po wielkim Szwedzie, rozsianych po całem państwie.

D. R.

DANJA.

Projekt uczczenia zasług nauczycieli gimnastyki w Szwecji. Major Gustaw Moberg (Upsala), zasłużony działacz gimnastyczny, autor wielu cennych prac naukowych, a zwłaszcza znakomitego studjum historji gimnastyki, na łamach czasopisma „Tidsskrift i Gymnastik" proponuje umieszczenie na sali gimnastycznej portretów wszystkich stałych nauczycieli gimnastyki, którzy w niej prowadzili ćwiczenia. Uważa on, że praca tych skromnych ludzi posiadała tak wielkie znaczenie dla rozwoju młodzieży, a przeto i dla zdrowia narodu, że pamięć o nich nigdy nie powinna wygasnąć. Projekt, który posiada wszelkie dane, by być w krótkim czasie zrealizowany, został również podchwycony przez czynniki miarodajne w Danji i prawdopodobnie i tu zostanie wprowadzony.

SPRAWY ZAWODOWE

W czerwcu r. b. Zarząd Sekcji Wychowania Fizycznego Z. N. P. w osobach kol. kol. Zyglera i Lechowskiego złożył w Ministerstwie W. R. i O. P. na ręce Pana Dyr. Makucha następujący memorjał:

DO PANA MINISTRA
WYZNAŃ RELIGIJNYCH I OŚWIECENIA PUBLICZNEGO
W MIEJSCU.

MEMORJAŁ

Zarządu Głównego Związku Nauczycielstwa Polskiego w sprawie przepisów uposażeniowych i emerytalnych nauczycieli ćwiczeń cielesnych.

Zarząd Główny Związku Nauczycielstwa Polskiego po zaznajomieniu się z postulatami, wysuniętemi przez Sekcję Nauczycieli Wychowania Fizycznego Z. N. P. zwraca się do Pana Ministra z uprzejmą prośbą o łaskawe rozpatrzenie następującej sprawy.

W czasach, kiedy się organizowało szkolnictwo w Polsce Odrodzonej, została niewłaściwie rozstrzygnięta sprawa uposażenia nauczycieli ćwiczeń cielesnych, a to dlatego, że z jednej strony, nie doceniając jeszcze znaczenia tego działu wychowania, z drugiej — nie mając na tem polu dostatecznego doświadczenia pedagogicznego, nie zdawano sobie sprawy, ile wysiłku musi włożyć nauczyciel tego przedmiotu, ażeby osiągnąć pożądane rezultaty. Na decyzję takiego rozstrzygnięcia wpłynął może fakt, że większość ówczesnych nauczycieli ćwiczeń cielesnych nie posiadała wykształcenia równorzędnego nauczycielom innych przedmiotów. Mimo, że w ciągu kilkunastoletniego doświadczenia i pozytywnych rezultatów, osiągniętych na polu wychowania fizycznego młodzieży, poglądy na sprawę uległy gruntownej zmianie, warunki pracy nauczyciela ćwiczeń cielesnych nietylko się nie polepszyły, lecz nawet, w stosunku do innych przedmiotów nauczania, uległy pogorszeniu.

W chwili obecnej, chwili głębokich reform państwowych, a w szczególności ustroju szkolnego i zmian uposażeniowych, uważamy za stosowne przedstawić

Panu Ministrowi warunki pracy nauczyciela ćwiczeń cielesnych w świetle nowych programów i prosić Go o należytą ich ocenę.

Wśród ćwiczeń cielesnych, stosowanych w szkole, rozróżniamy lekcje gimnastyki, zabaw i gier, sportów i wycieczek. Lekcja gimnastyki wybitnie absorbuje głos, ponieważ komendy muszą być wydawane donośnie, z silnemi akcentami; padają one bardzo często w czasie wykonywania ćwiczeń i muszą panować nad mimowolnym hałasem, jaki te ćwiczenia wywołują. Prowadzący gimnastykę musi cały czas przebywać w pozycji stojącej, często demonstrować ćwiczenia, a pozatem myśleć o ich następstwie, obserwować wykonanie oraz notować w pamięci, co w następnych lekcjach należy wprowadzić nowego, co uzupełnić i czynić tym podobne spostrzeżenia.

Najwięcej analogji ze zmęczeniem prowadzących przedmioty „intelektualne" ma lekcja zabaw i gier; obserwowanie przebiegu gry, zestawienie okoliczności gry z przepisami i wydawanie szybkich decyzyj, są to czynności wybitnie obciążające pracą układ nerwowy.

Lekcje sportów, poza przygotowaniem dydaktycznem, wymagają stałej gotowości do demonstrowania uczniom poszczególnych form ruchu, niekiedy bardzo intensywnych.

Wycieczki obciążają bardzo odpowiedzialnością i trudną do ujęcia w ramy czasu pracę. Na nauczyciela ćwiczeń cielesnych przypada w ciągu roku 20 — 30 wycieczek; muszą być one całodniowe z biwakowaniem, a w starszych klasach gimnazjum nawet z obozowaniem nocnem. Wycieczki te muszą być specjalnie zorganizowane, poprowadzone w teren szczegółowo zbadany przez kierownika i przygotowany do przeprowadzenia ćwiczeń polowych.

Przygotowanie do tych lekcyj, szczegółowe rozłożenie materjału na poszczególne okresy, ułożenie osnów lekcyjnych, zgromadzenie odpowiedniego inwentarza, starania się o tereny do gier, łyżwiarstwa, pływania i t. p. sportów zabiera więcej czasu, energji i kosztów, niż nauczycielom innych przedmiotów.

Żaden nauczyciel niema tylu dodatkowych zajęć, co nauczyciel ćwiczeń cielesnych. Prowadzenie kółka sportowego może być odpowiednikiem udziału nauczycieli innych przedmiotów w kółkach naukowych, nastręcza jednak szereg momentów bardzo odpowiedzialnych i absorbuje go więcej, ze względu chociażby na bezpieczeństwo powierzonej mu młodzieży. Natomiast nieodzowne w każdym sezonie okolicznościowe imprezy, zawody międzyszkolne, łyżwiarskie, hokejowe, narciarskie, pływackie, wioślarskie, w grach sportowych i strzeleckie oraz przygotowanie młodzieży do tych zawodów, nie mają odpowiednika w sumie pracy nauczycieli innych przedmiotów.

Nauczyciel ćwiczeń cielesnych ma obowiązek organizować dziesięciominutowe ćwiczenia codzienne, przeprowadzać próby na POS, oraz pełnić związane z tem czynności kancelaryjne, brać czynny udział w wystąpieniach szkoły nazewnątrz w związku z uroczystościami. W czasie feryj, kiedy inni nauczyciele zażywają wypoczynku, musi ponieść trud zorganizowania życia sportowego młodzieży, czy to w formie stałych zajęć na terenach miejscowych, czy też w obozach.

Widzimy z powyższego, że ilość zajęć dodatkowych zmusza nauczyciela do znacznego przekraczania ilości godzin pracy, za które jest wynagradzany. Równocześnie z większem obciążeniem budżetu czasu ma on zwiększone wydatki, ściśle związane z wykonywaniem swego zawodu. Wydatki na książki i czasopisma ma nie mniejsze niż inni, ale konieczność zaopatrzenia się w odpowiedni

ubiór i sprzęt sportowy oraz przejazdy do odległych zwykle terenów sportowych są bezwzględnie większe niż jakiegokolwiek nauczyciela.
W całokształcie zatem praca nauczyciela ćwiczeń cielesnych, której pod względem wysiłku fizycznego i psychicznego nie dorównuje praca nauczycieli innych przedmiotów ma następujące cechy:

1) Ciągły ruch — przeważnie intensywny,

2) Duże nasilenie głosu,

3) Napięcie nerwowe, wywołane możliwością nieszczęśliwego wypadku.

4) Nadmierna ilość zajęć, a co zatem idzie zmniejszenie czasu na odpoczynek.

Rezultatem tego stanu rzeczy jest dezercja z szeregów nauczycieli ćwiczeń cielesnych, co stwierdził na posiedzeniu Rady Naukowej Wychowania Fizycznego prof. Ciechanowski. Ci zaś, którzy pozostają na stanowisku nigdy nie zdążą wypracować ubezpieczenia emerytalnego, gdyż zmuszeni będą ustąpić miejsca młodszym. Trudno bowiem wyobrazić sobie nauczyciela, któryby po 50 roku życia, przy dzisiejszych warunkach pracy, mógł skutecznie realizować nowe programy ćwiczeń cielesnych nastawione na usportowienie młodzieży.

Konkludując wysuwamy następujące postulaty:

1) Etat nauczyciela ćwiczeń cielesnych winien wynosić 21 godzin tygodniowo,

2) Ilość pracy, wymagana do wysługi emerytalnej winna wynosić 28, a granica wieku winna być ustalona na lat 50.

Mamy nadzieję, że Pan Minister, korzystając z posiadanych uprawnień po zaznajomieniu się z powyższem, zechce zmienić krzywdzące przepisy ustawy w odniesieniu do nauczycieli ćwiczeń cielesnych.

Pan Dyr. Makuch, po zaznajomieniu się z treścią memorjału, oświadczył gotowość popierania słusznych postulatów Związku, zaznaczył jednak, że w chwili obecnej, zwiększenie budżetu Min. W. R. i O. P. na ten cel nie da się przeprowadzić, ze względu na ogólną sytuację finansową.

Z ŻYCIA SEKCJI

OBOZY SPORTOWE SEKCJI NAUCZ. WYCH. FIZYCZNEGO ZARZĄDU OKRĘGU WARSZAWSKIEGO. Obóz Sportowy w Gdyni. Do Gdyni zjechało ponad dwustu uczestników, w tem 82% koleżanek. Wszyscy zakwaterowani byli w Hotelu Etapu Emigracyjnego. Obóz sportowy mieścił w sobie trzy kursy: 1. Gier i zabaw, pod kierownictwem prof. Zygmunta Orłowicza; 2. Ogólno-sportowy — kol. Chełmiaka oraz 3. Kurs zajęć praktycznych i rysunków organizowany przez Kom. Pedagogiczną Okr. Warsz., pod kierownictwem p. Starościakowej. Prace na ostatnim kursie prowadził kol. St. Gabrjel. Mimo dość niewygodnych warunków lokalnych (masowe zjazdy wycieczek kwaterowanych w Hotelu Emigracyjnym, zbiorowe sypialnie, stosunkowo duża odległość od plaży morskiej) czas szybko mijał w miłej atmosferze pracy na boiskach, plażach i wycieczkach.

Uczestnicy obozu oprócz zajęć sportowych (lekka atletyka, pływanie, gry i zabawy, gimnastyka, strzelanie, marsze) wysłuchali wykładów metodyki ćwiczeń

cielesnych (wykł. Lechowski Jan), psychologji ćwiczeń cielesnych (Skłodowski Włodzimierz), organizacji wycieczek (Orłowicz Zygmunt) i kursu „o morzu", prelegentami którego byli kierownicy odpowiednich placówek miasta Gdyni.

Ciekawe wycieczki wzdłuż wybrzeża do Orłowa, Jastrzębiej Góry, statkiem do Pucka, Jastarni, Helu i do Gdańska, umilały i wzbogacały pracę. Uczestnicy obozu wzięli udział w uroczystościach Święta Morza. Duża sprawność i estetyczny, jednolity strój naszej wielkiej gromady, wywoływały entuzjastyczne przyjęcie licznie zgromadzonej w tym dniu publiczności. W drugim dniu Święta Morza, jako grupa wybrana, wzięliśmy udział w uroczystościach związanych z poświęceniem Bazyliki Morskiej.



W dniu Święta Morza.

Na zakończenie kursu odbyły się próby do P. O. S., w których wzięli udział wszyscy uczestnicy. Kierownikiem obozu był kol. Lechowski Jan, zastępcą — Konarski Witold. Nad gospodarką i finansami kursu czuwał kol. Bukowiecki.

REDAKTORZY: FELIKS FRANKIEWICZ, TADEUSZ ZYGLER.

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW MACHOWSKI